

## **Liebe allein reicht nicht ... Wie Erziehung gelingen kann**

### **Für viele Familien ist Weihnachten Stress pur**

Weihnachten ist für viele Menschen das schönste Fest des Jahres. Gemütlicher Kerzenschein, der Duft von Plätzchen, Lebkuchen und Tannengrün. Die Vorfreude auf friedliche und glückliche Stunden im Kreis der Familie ist selten so groß. Die Kinder freuen sich besonders an den heimlichen Vorbereitungen der Erwachsenen und auf die Geschenke, die sie unter dem Weihnachtsbaum erwarten. Doch zu keiner Zeit gibt es so viele Reibereien und Missstimmungen wie zu Weihnachten. Heiligabend liegt dann manches Nervenkostüm blank. Statt Besinnlichkeit, Harmonie und Entspannung, gibt es Frustrationen, Enttäuschungen und Familienstreit.

### **Weihnachtszeit ist oft stressbelastet**

Überlastung lässt in vielen Familien schon in der vorweihnachtlichen Zeit den Stresspegel in die Höhe schnellen. Die vielen Weihnachtsfeiern in den Betrieben, Schulen, Kindergärten, Vereinen und im Freundeskreis. Weihnachtsbäckerei und Weihnachtspost müssen erledigt und der Großeinkauf bewältigt werden. Der Weihnachtsbraten muss bestellt und der Weihnachtsbaum ausgesucht werden. Und dann noch der Marathon durch die Geschäfte nach immer aufwändigeren und ausgefalleneren Geschenken. Am Heiligabend soll dann alles perfekt sein: die Wohnung auf Vordermann, der Weihnachtsbaum festlich geschmückt und das Festessen besonders ausgewählt.

### **Unterschiedliche Vorstellungen und zu hohe Erwartungen**

Auch die unterschiedlichen Vorstellungen der Familienmitglieder davon, wie man das Fest feiern will, erzeugen Stress. Verschiedene Ansichten über Geschenke, Baumschmuck, Essen und Verwandtschaftsbesuche schüren die Gereiztheit. Darüber hinaus überfordern überhöhte und unrealistische Erwartungen an Harmonie und Familienglück Erwachsene wie Kinder. Und nicht selten brechen gerade zu Weihnachten schon lange schwelende Lebens- oder Partnerschaftsprobleme auf.

### **Weihnachtsstress entschärfen**

- Überlegen Sie, wie Sie unnötigen Stress vermeiden können. Verschieben Sie zum Beispiel Termine (Arzttermine, Gespräche mit Lehrern usw.), die nicht unbedingt sein müssen, auf das nächste Jahr. Prüfen Sie, ob Sie wirklich bei jeder Weihnachtsfeier dabei sein müssen. Haben Sie den Mut, auch einmal die eine oder andere Einladung abzulehnen. Erlauben Sie sich, aus Traditionen auszubrechen (zum Beispiel das besondere Festmahl, der Weihnachtsbaum der unter die Decke geht oder die perfekt geputzte Wohnung), wenn die Belastung zu groß wird.
- Schließen Sie ihre Weihnachtseinkäufe und die wichtigsten Vorbereitungen so früh wie möglich ab. Klären Sie offen, ob tatsächlich jeder in Ihrem Verwandten- und Freundeskreis beschenkt werden muss. Machen Sie sich eine Liste, mit den notwendigen Erledigungen.
- Klären Sie, welche Vorstellungen und Wünsche jedes Familienmitglied hat. Stimmen Sie den Ablauf des Festes gemeinsam ab. Versuchen Sie bei unterschiedlichen Wünschen Kompromisse zu finden. Beziehen Sie Ihre Kinder in die Weihnachtsvorbereitungen (Plätzchen backen, Weihnachtsschmuck basteln usw.) mit ein. So lässt sich für Kinder auch leichter die lange Wartezeit bis zum Fest überbrücken.

- Klären Sie die Geschenkwünsche Ihrer Kinder und nehmen Sie diese ernst. Kinder fühlen sich unverstanden, wenn sie statt des heiß ersehnten Geschenks ein anderes unter dem Tannenbaum erwartet. Erklären Sie Ihren Kindern, wenn sich bestimmte Wünsche (z.B. der Wunsch nach einem Haustier) nicht erfüllen lassen. Suchen Sie zusammen mit Ihren Kindern nach einer anderen Lösung.
- Weniger Geschenke können manchmal mehr sein. Oft bekommen Kinder viel zu viele Geschenke. Die Kinder werden von der Fülle schnell überfordert. Viele Geschenke landen schon bald in der Ecke. Schenken Sie deshalb nur etwas, was sich Ihr Kind wirklich wünscht. Schenken Sie lieber ein Geschenk weniger als eines zuviel.
- Die hektische Betriebsamkeit der Erwachsenen und die mit großer Spannung herbeigesehnte Bescherung geht an Kindern nicht spurlos vorüber. Viele Kinder sind unruhig und überdreht. Sie reagieren mit Wutanfällen und Heulorgien und sind abends nicht ins Bett zu bekommen. Versuchen Sie deshalb den normalen Rhythmus (Mahlzeiten, Schlafenszeiten usw.) der Kinder auch während der Feiertage aufrecht zu erhalten. Sorgen Sie ganz gezielt für ausreichende Ruhezeiten für Kinder *und* Eltern. Verplanen Sie die Weihnachtsfeiertage nicht restlos, sondern lassen Sie genügend Zeit unverplant. Machen Sie nur so viele Besuche wie Sie verkraften können. Sprechen Sie gegenüber Verwandten und Freunden offen an, wenn Ihnen Besuche oder Einladungen zuviel werden.
- Akzeptieren Sie, dass auch an Feiertagen, Streit und Konflikte völlig normal und unvermeidbar sind. Stellen Sie keine zu hohen Erwartungen an sich und andere. Um das Eskalieren von Konflikten zu vermeiden, sprechen Sie Spannungen in der Familie an, und suchen Sie gemeinsam nach einer Lösung. Besprechen Sie „alte“, schon lange bestehende Probleme möglichst nicht während der Feiertage, sondern verschieben Sie dies auf einen passenderen Zeitpunkt.

Ein Beitrag von:  
Dr. Dipl. Psych. Britta Zander